ہیپاٹائٹس اور دیگر وائرل ڈیزیز میں ایلوویرا، انتہائی موثر ہے

ایلوویرا



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

ایلوویرا

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول:20 جون2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَ مَا یَسۡطُرُوۡنَ

چہرے اور جلد کی خوبصورتی کا قدیم راز

ایلوویرا

جدید سائنس کی روشنی میں

دنیا میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں کہ جسے ہم فضول قرار دے سکیں۔قدرت نے ہر چیز میں انسان کے لیے فوائد پنہاں کر رکھے ہیں دنیا میں ہزاروں کی تعداد میں ایسے نباتات اور پودے پائے جاتے ہیں جن کے طبی خواص سے کے باعث انہیں ادویاتی پودوں یا Medicine Plant کا درجہ دیا جا چکا ہے۔انہی میں سے

ایک پودا ایسا بھی ہے جس کی افادیت کو نہ صرف آج جدید سائنس اور طبی ماہرین نے تسلیم کیا ہے بلکہ ہزاروں سال قبل بھی اس کی افادیت سے اطبا آگاہ تھے اس بات کا ثبوت آثار قدیمہ کی جدید تحقیقات ہیں جن کے مطابق قدیم مصر میں اسے ''حیات جاودانی کا پودا'' کہا جاتا تھا اور اس کے استعمال کے باقاعدہ شواہد بھی ملے ہیں۔ اس پودے کو اردو میں گھیکوار اور انگریزی میں ''ایلوویرا'' کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس کی 500 سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔

ایلوویرا کا اصل آبائی وطن افریقہ ہے۔ ہزاروں سال قبل یہ سوڈان اور وادی نیل کے بالائی حصے میں وافر مقدار میں پایا جاتا تھا اور یہیں سے یہ جزائر عرب الہند، بحیرہ روم کے ممالک ہندوستان اور چین اور دوسرے ملکوں تک پہنچا پاکستان میں بھی یہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں اسے معاشی اعتبار سے نہایت اہمیت حاصل ہے۔ گھیکوار کا پودا زمین سے نصف گز تک



بلند ہوتا ہے۔ پتے دبیز، کناروں سے خنجر کے مثل اور دندانے دار گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ زمین کی سطح سے نکلتے وقت چوڑے ہوتے ہیں۔ اور جوں جوں پتے بڑے ہوتے رہتے ہیں۔ بالائی سطح سے پتلے ہونے لگتے ہیں اور پتوں کے اندر لیس دار، بے بو، کڑوا اور چیکنے والا گودا بھرا ہوتا ہے۔ گھیکوار کا 96 فیصد حصہ پانی جبکہ باقی حصہ قدرتی اجزا و مرکبات یعنی امائنو ایڈز، معدنیات، حیاتین وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔

اطبا اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش

اجزا کی بدولت اگر جل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر گھیکوار لگایا جائے تو جل جانے والی جگہ پر آبلہ نہیں پڑتا اور اسی طرح جلد کی خارش کو دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ ہی عرصے میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ چہرہ خوبصورت اور جلد صاف و شفاف ہو جائے گی۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پودے سے تھوڑا سا گھیکوار کا پتہ توڑ لیں اور گودا چہرے پر لگا کر آدھا گھنٹہ بعد منہ دھو لیں۔ خواتین زچگی کے بعد پیٹ پر پڑ جانے والے نشانوں پر اس گودے کا لیپ کریں کچھ ہی عرصے میں نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔ آج کل رنگت نکھارنے والی کریموں، صابن، شیمپو اور شیونگ کریم وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ آپ گھر میں ایک پودا گھیکوار کا رکھیں اور فائدہ اٹھائیں۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے ہفتے میں دو بار گھیکوار کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر چہرے پر لیپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھو

لیں مستقل کچھ عرصے تک یہ عمل کریں جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھ گھنٹہ قبل گھیکوار کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ ایلو ویرا سے بال گھنے' مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں ۔اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو گھیکوار کے پتے کو کاٹ کر گودے والی جگہ سے متاثرہ حصے پر باندھ لیا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔ ہاتھوں کے کھردرے پن اور سختی کو دور کرنے کے لیے اور ملائم وخو



بصورت کرنے کے لیے یہ طریقہ آزمائیں۔آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گھیکوار کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور اس آمیزے کو تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں اور پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر رہے گا کیونکہ اس کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہ ڈالیں چند روز میں ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

گھیکوار نظر کو طاقت ور بنانے میں بے انتہا مفید ہے۔اس کے لئے گھیکوار کا ٹکڑا کاٹ کر اسے چھیل لیں چھلکا اتار کر ایک بڑے چمچ کے برابر گودا نکال لیں اور اسے نگل لیں چبانے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ بہت کڑوا ہوتا ہے روزانہ صبح وشام خالی پیٹ تو اتر سے دو مہینے استعمال کریں۔

ایلوویرا کا پودا اپنے اندر بے پناہ طبی فوائد کا خزانہ رکھتا ہے حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق اس پودے کو جلد پر لگانے سے



بہت سے مثبت فوائد سامنے آئے ہیں۔اس پودے کو لگانے سے جلن فوراختم ہوجاتی ہے اس کا اندرونی استعمال منہ کے السر اور متعدد کینسر میں بہت مفید پایا گیا ہے۔

مغرب میں لوگ صحت کے ساتھ ساتھ اپنی ظاہری شکل وصورت اورخوبصورتی کا بہت زیادہ خیال رکھتے ہیں۔خاص طور سے خواتین اپنے چہرے کی تازگی' بالوں کی چمک اورناخنوں کی مضبوطی کے لئے مختلف اقسام کی کوسمیٹکس اور کریمز کے استعمال کے ساتھ ساتھ ویٹامن ٹیبلٹس بھی لیتی ہیں۔جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ان

اشیا کی مانگ تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اس ضمن میں ایلوویرا پودے کا نام بہت زیادہ سننے کو ملتا ہے۔ جب آپ کسی ڈرگ اسٹور پر جائیں یا کوسمیٹکس شاپ پر خواتین ایلوویرا سے بنی مصنوعات ہی کی ڈیمانڈ کر رہی ہوتی ہیں۔

ایلوویرا ایک ایسا قدیم پودا ہے جس کا ذکر بائبل میں ملتا ہے اور اسے ایک مقدس اور شفا بخش پودے کی حیثیت حاصل ہے۔ اس کے ان گنت فوائد سے مغرب بھی انکاری نہیں بلکہ ہم سے زیادہ اس کا معتقد ہے۔

ایلوویرا کا ایکسٹریکٹ مصبر یا ایلوہ کی شکل میں صدیوں سے مستعمل اور بیشتر قدیم یونانی مرکبات کا جز ہے مصر کی فرعونی تہذیب کے دور میں ایلوہ کو لاشوں کو محفوظ کرنے یعنی Mummies کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جلدی امراض، ناسور، معدے کی خرابی، دانت کے درد، بال جھڑنے یا سر کی خشکی، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریوں خاص طور سے سوجن اور سوزش کے علاج میں ایلوہ نہایت مفید

ثابت ہوتا ہے۔

ایلوویرا کے پتوں کی جلد یا بیرونی جھلی میں دراصل بہت تلخ گودا جسے Aloin کہتے ہیں، جمع ہوتا ہے، اس لئے جلد سمیت اس گودے کو کاسمیٹکس سازی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ Supplement Dietry متعدد یونانی ادویات اور مشروبات میں کے طور پر محض اس کے پتوں میں پایا جانے والا



Gel یا اس کا جوس بروئے کار لایا جاتا ہے۔

درد دور کرنے میں Aloe Vera کس حد تک کام آتا ہے اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ تاریخ سے ثابت ہوتا ہے کہ سکندر اعظم اپنے فوجیوں کے درد اور زخموں کا علاج ایلوویرا پودے کے جوس کے ذریعے کرتا تھا۔ دسویں صدی میں اس کو مغرب میں باقاعدہ طور پر درد کش اور مقدس پودا قرار دیا گیا تھا۔ جبکہ اس کے استعمال کی تاریخ اس سے زیادہ پرانی ہے۔

ایلوویرا
کے جدید استعمالات

پیٹ کم کرنے کے لئے

تین کھانے کے چمچ ایلوویرا جیل، گرائپ فروٹ ایک کپ دونوں کو ملا کر بلینڈ کر کے پی لیں۔

خشک بالوں کے لئے

دو چمچ ایلوویرا جیل، دو چمچ کوکونٹ آئل اور دو چائے کے چمچ



کوکونٹ پیسٹ بلینڈ کر کے نہانے سے پہلے بالوں میں لگالیں بیس منٹ بعد دھولیں۔

سن برن کیلئے

یہ سن بلاک کا کام کرتا ہے۔دھوپ میں نکلنے سے قبل اسکا رس لگانے سے جلد، سورج کی تیز اور مضر شعاعوں سے محفوظ رہتی ہے۔

جل جانے کی صورت میں

جلنے کی صورت میں فوراایلو ویرا کا رس لگالیں۔جلن دور اور اسکے جراثیم کش اثرات زخموں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں

اور چھالے اور بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ناخنوں کے امراض

ناخنوں کے فنگس یا دیگر امراض میں اسکا گودا لگا کر یا اس کے رس میں روئی ڈبو کر ناخن پر رکھ کر پٹی باندھ لیں۔

میک اپ کے مضر اثرات سے بچاؤ

ایلو ویرا کا رس لگا کر دو سے تین گھنٹے کے بعد دھو لیں۔ رنگت نکھارتا ہے اور جلد کو تر و تازہ رکھتا ہے۔

اسٹریچ مارکس سے بچاؤ

دورانِ حمل اگر ایلو ویرا کا رس پابندی سے پیٹ پر ملا جائے تو اسٹریچ مارکس نہیں آتے۔

جوڑوں کے درد کے لئے

روزانہ ایک چمچ ایلو ویرا کا گودا کھائیں جوڑوں کا درد دور ہو جائے گا۔ اسکا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا اسکے لئے آپ اسے چبائیں نہیں بلکہ دوا کی طرح منہ میں رکھیں اور پانی سے نگل لیں۔

قبض اور بواسیر کیلئے

رات سونے سے قبل دو چمچ ایلوویرا کا گودا کھالیں قبض اور بواسیر دونوں مسائل حل ہو جائیں گے۔

ایلوویرا
مشروبات

دنیا بھر میں ایلوویرا جیل اور اس کے مشروبات کو اس کے بے شمار فوائد کی وجہ سے بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اب ایلوویرا کے

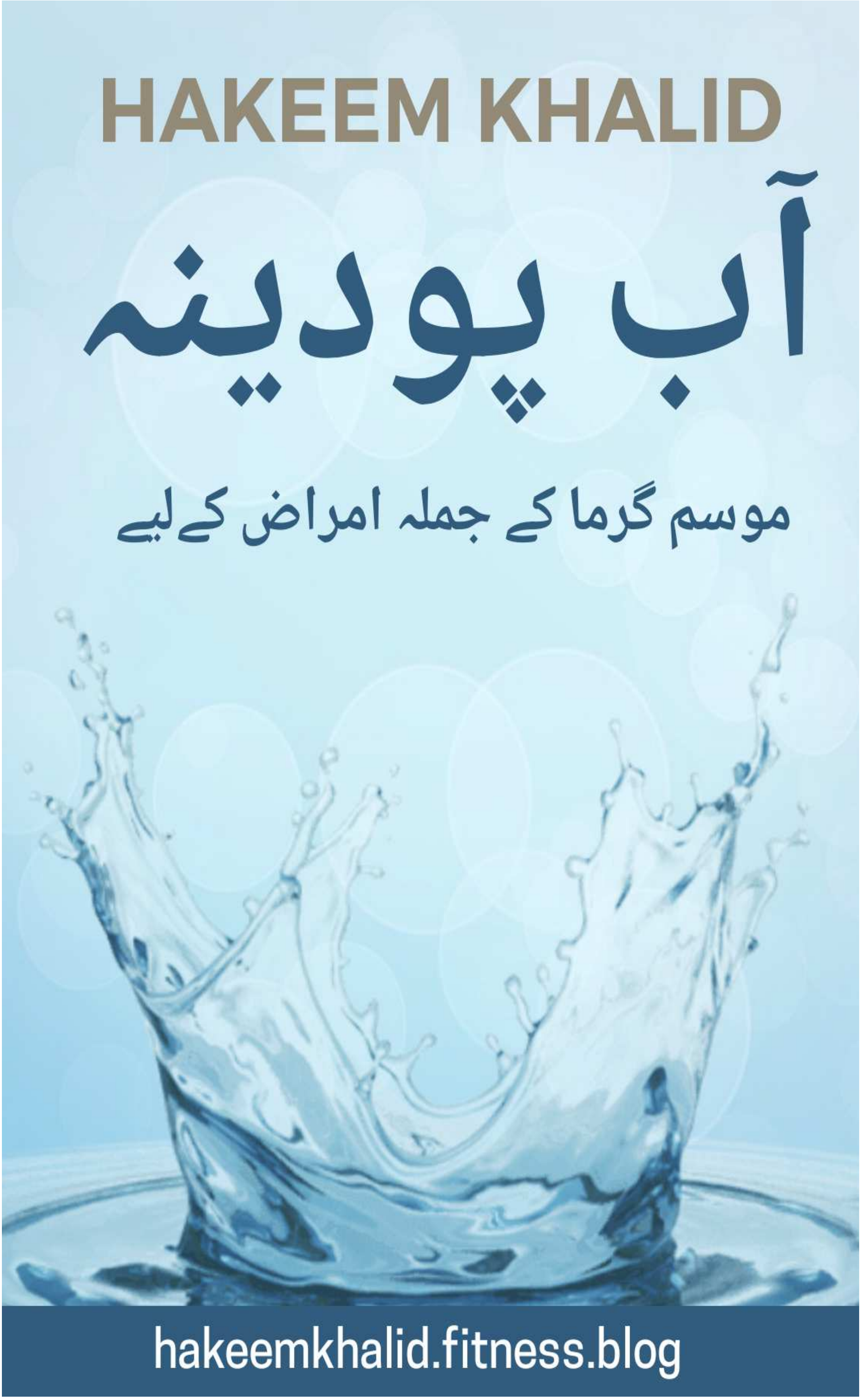


استعمال کیلئے پودوں کی نرسری، گھریلو یا پبلک پارک میں جانا ضروری نہیں بلکہ ایلوویرا کو باکمال مشروب کی شکل میں آپ کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ، اپنے دفتر کی میز، موٹر بائیک، گاڑی یا دوڑتے ہوئے بھی پی سکتے ہیں اور ایلوویرا کے بھرپور فوائد حاصل کرسکتے ہیں۔

ایلوویرا کے اینٹی آکسیڈنٹ مشروب قوت مدافعت (ایمیون سسٹم) میں بے انتہا اضافہ کرتے ہیں ان کا استعمال ہیپاٹائٹس بی، سی اور دیگر وائرل ڈیزیز سے بچاؤ میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ جگر کی تقویت اور دیگر امراض جگر میں سائنسی طور پر ایلوویرا کے مشروبات کی افادیت کو پرکھا جاچکا ہے۔

ایلوویرا مشروبات کو بے ضرر انرجی ڈرنک بھی کہا جاسکتا ہے اسی لئے یہ مشروب کھلاڑیوں، جوانوں اور زندہ دل افراد میں انتہائی مقبول ہیں۔

☆...☆...☆


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.